अंगूर, अनार, सेब, संतरा

लेखक
डॉ० गंगाप्रसाद गौड़ 'नाहर', एन० डी०
प्रधानाचार्य एवं प्रधान चिकित्सक
भारतीय प्राकृतिक विद्यापीठ एवं चिकित्सालय
पो० विष्णुपुर, २४ परगना
वेस्ट बंगाल

—:०:—

प्रकाशक
तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड
उत्तराधिकारी—नवलकिशोर बुकडिपो, लखनऊ
१, त्रिलोकनाथ रोड, लखनऊ—१

——:०:——

श्रीमती कमला भार्गव द्वारा
तेजकुमार प्रेस (प्रा०) लिमिटेड, लखनऊ में मुद्रित

द्वितीय बार २०००] सन् १९९५ [मूल्य ६ रु०

१ अंगूर

परिचय

अंगूर की जन्मभूमि काकेशिया तथा उसके सीमान्त प्रदेश हैं। पर कुछ लोगों का विश्वास है कि सर्वप्रथम इसे रूस के आरमीनिया प्रान्त में उगाया गया उसके बाद यह शीतोष्ण कटिबन्ध के क्षेत्रों, पश्चिमी एशिया, दक्षिणी यूरोप, मोरक्को तथा अल्जीरिया आदि देशों में फैला और अब तो आस्ट्रेलिया, अमेरिका, दक्षिणी अफ्रीका, ईरान, अफगानिस्तान, पाकिस्तान, तथा भारत आदि संसार के शेष देशों में भी अंगूर सफलतापूर्वक उगाया जा रहा है। हमारे देश भारत में यह प्रायः समस्त शीतप्रधान स्थानों में पैदा होता है। किन्तु कश्मीर, कुमायूँ, कनावर, देहरादून आदि हिमालय के समीपवर्ती प्रदेशों में, और नासिक, पूना, औरंगाबाद, दौलताबाद आदि दक्षिण के प्रान्तों में यह बहुतायत से होता है।

परन्तु भारतवर्ष के अंगूरों की अपेक्षा सीमान्त

प्रदेशों, खासकर अफगानिस्तान और ईरान के अंगूर काफी मीठे और गुणकारी होते हैं।

अंगूर की बेल होती है। इसकी जातियाँ और भेद भी कई होते हैं। हेटा, कलमक, तथा हुसैनी आदि इसके मुख्य भेद हैं। आजकल हमारे देश में अंगूर की अमेरिकन, यूरोपियन, तथा आस्ट्रेलियन आदि किस्में भी पैदा होने लगी हैं, जिनके फल उतने ऊँचे दर्जे के नहीं होते।

अंगूर को संस्कृत में द्राक्षा, रसा, मधुरसा, अमृतरसा, स्वाद्वी, मृद्वीका इत्यादि; हिन्दी में अंगूर, दाख; गुजराती में द्राख, मुद्रक; मराठी में द्राक्ष; तेलंगी में द्राक्षपेड; बँगला में द्राख्या, आँगुर; कनाड़ी में द्राक्षे; अँग्रेजी में ग्रेप्स (grapes) और वाइन (vine); तथा लैटिन में वाइटिस वाइनीफेरा (vitis vinifera) कहते हैं।

अनुमान है कि आजकल सारे विश्व में कुल मिलाकर ४००० किस्मों का अंगूर बोया जाता है। रोपने के ४ वर्ष बाद अंगूर की लता फलने लगती है और लगभग १०० वर्ष से भी अधिक समय तक फल देती रहती है।

अंगूर में ग्लूकोज शर्करा पर्याप्त मात्रा में

विद्यमान होती है, जो किसी भी अन्य फल में इतनी
अधिक मात्रा में नहीं पायी जाती। अंगूर में यह
विशिष्ट शर्करा ११ से ५० प्रतिशत तक पायी जाती
है। अंगूर की यह शर्करा पचापचाया भोजन होता
है जो सेवन के थोड़े ही देर बाद सेवन करने वाले के
शरीर को ऊर्जा, स्फूर्ति और शक्ति प्रदान करती है।

अंगूर अम्लीय फलों की श्रेणी में रखा गया है।
इसमें मैलिक, टारटरिक तथा रेसीनिक अम्ल होते
हैं। ये कार्बनिक अम्ल आँतों तथा गुर्दों को सक्रिय
रखते हैं। परन्तु यह बात ध्यान देने योग्य है कि
अम्ल प्रधान होते हुये भी अंगूर का शरीर में अन्तिम
प्रभाव क्षारीय ही होता है। लियोसिअर के अनुसार
अंगूर का एक किलो रस शरीर को उतनी ही क्षारी-
यता प्रदान करता है जितनी छः किलो सोडियम
बाईकार्बोनेट।

वर्तमान वैज्ञानिक विश्लेषणानुसार अंगूर में
०.८ प्रतिशत प्रोटीन, ०.१ प्रतिशत वसा, १०.२
प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ०.०२ प्रतिशत कैलसियम,
०.०२ प्रतिशत फॉस्फोरस, १.३ मि० ग्रा० प्रति १००
ग्राम लोहा होता है। इसके अतिरिक्त प्रति १०० ग्राम
अंगूर में विटामिन ए १५ यूनिट, विटामिन बी १५

मि० ग्रा० और विटामिन सी १० मि० ग्रा० होते हैं। १०० ग्राम अंगूर सेवन करने से ४५ कैलोरी ऊर्जा की उपलब्धि होती है।

अंगूर में जल तथा पोटैशियम लवण की समुचित मात्राएं होती हैं। इसमें अल्प मात्रा में ऐल्बूमेन तथा सोडियम क्लोराइड भी होते हैं।

इस तरह अंगूर में वे सभी जीवनतत्त्व मौजूद है जिनकी शरीर की पुष्टि के लिये आवश्यकता होती है। फलतः एक अंगूर पर रहकर मनुष्य अपना जीवन निर्वाह कर सकता है।

पका अंगूर किंचित् दस्तावर, शीतल, नेत्रों को हितकारी, पुष्टिकारक, रस व पाक में मधुर, स्वर-शोधक, रक्तशोधक, वीर्यवर्द्धक तथा शरीर स्थित विजातीय द्रव्य को निकालने वाला होता है।

मुनक्का—अंगूर को जब विशेष प्रकार से सुखा लिया जाता है तो उसका नाम बदल कर मुनक्का हो जाता है। कंधार वाले हेटा अंगूर को चूने और सज्जी खार के साथ गरम पानी में डुबोकर आबजोश नामक मुनक्के तय्यार करते हैं।

अंगूर के लगभग सभी गुण मुनक्के में मौजूद होते हैं। यह दो किस्म का होता है लाल और काला।

मुनक्का को गोस्तनी या काली दाख भी कहते हैं। यह भारी, वीर्यवर्द्धक, तृप्तिकारक, वातानुलोमन, हृदय को हितकारी, कफपित्तहारी, तथा श्रम, दाह, मूर्च्छा, श्वास, कास, ज्वर, तृषा और वात-नाशक है।

किशमिश—किशमिश भी सूखे हुये अंगूर का दूसरा रूप है। इसमें भी अंगूर के सारे गुण विद्यमान होते हैं।

किशमिश, हल्की, सुपाच्य, खाँसी, प्रतिश्याय और पाण्डुनाशक है। अधिक मात्रा में श्लेष्मनिस्सारक तथा मृदुरेचक और थोड़ी मात्रा में संकोचक है। इसमें दूध के सभी तत्त्व मौजूद होते हैं। दूध के अभाव में इसका उपयोग मजे से किया जा सकता है। यह दूध से शीघ्र पचती है।

अंगूर के स्वास्थ्यवर्द्धक गुण

भारतीय चिकित्साशास्त्र के प्राचीन आचार्य वागभट्ट के अनुसार अंगूर का रस आँतों तथा गुर्दों की कार्यक्षमता को बढ़ाता है। सुश्रुतसंहिता में भी इसे बहुत पुष्टिकर माना गया है। अंगूर कब्ज को होने नहीं देता, यकृत-विकारों में लाभकर सिद्ध होता

है, अतिसार को मिटाता है, तथा पाचन-संस्थान की क्रिया को सुचारू रूप से चलने में सहायता करता है। अंगूर की अधिक पैदावार करने वाले देश, विशेषकर मध्य युरोप में स्वास्थ्य सुधारने तथा अनेक रोगों की चिकित्सा के लिये केवल अंगूर से उपचार किया जाता है। रक्त-निर्माण में अंगूर का रस एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। सूखे अंगूर यानी मुनक्का के नित्य सेवन से थोड़े ही दिनों में रस, रक्त, शुक्र और ओज सब धातुओं की वृद्धि होती है। वृद्धावस्था में किशमिश-मुनक्के का प्रयोग न केवल स्वास्थ्य की रक्षा करता है, बल्कि आयु को बढ़ाने में भी सहायक होता है। किशमिश और मुनक्का की शर्करा चूंकि शरीर में अति शीघ्र पचकर आत्मसात् हो जाती है, इसलिये इनका शुमार बलवर्द्धक भोजन वर्ग में किया जाता है।

अंगूर-चिकित्सा

आँतों का क्षय—अंगूर का कल्प करने से आँतों के क्षय में लाभ होता है। कल्प की रीति इस प्रकार है:—

प्रथम दिन हर २ घण्टे बाद २-२ छटांक अंगूर

खायँ। इस प्रकार ८ बार में १ किलो या १ सेर अंगूर खायँ। दूसरे दिन से प्रति-दिन आधा सेर अंगूर बढ़ाते-बढ़ाते ५ से ६ सेर तक अंगूर पेट में पहुँचा दें। अब जिस प्रकार अंगूर की मात्रा क्रमशः बढ़ाया था, कल्प को समाप्त करने के लिए उसी प्रकार अंगूर को धीरे-धीरे कम करें और अन्ततः कल्प समाप्त कर दें। इसी प्रकार अंगूर और दूध का भी कल्प किया जाता है।

ब्रान्काइटिस—मुनक्के को बादाम और अदरक के साथ पीसकर सेवन करने से कुछ ही दिनों में ब्रान्काइटिस ठीक हो जाती है।

जुकाम—गरम पानी के साथ मुनक्का लेने से जुकाम ठीक हो जाता है।

रक्ताल्पता—काला मुनक्का कागजी नींबू के रस में भिगोकर खाने के रक्ताल्पता मिटती है। रोज केवल १० औंस अंगूर का रस पीते रहने से भी रक्ताल्पता में लाभ होता है।

वजन कम हो—रोज रात्रि के समय ११ मुनक्का खाकर और ऊपर से स्वच्छ जल पीकर सो जायँ। १ मास में क्षीणता दूर होकर शक्ति व वजन दोनों की वृद्धि होगी।

दूध के साथ मुनक्के को पकाकर मक्खन व मधु मिलाकर खाने से भी वजन बड़ी तेजी से बढ़ता है।

उरःक्षत—मुनक्का और धान की खीलें १-१ तोला लेकर १० तोला जल में भिगो दें, और २ घण्टा बाद मसलकर छान लें। फिर उसमें १ तोला शुद्ध मधु मिलावें तथा १ तोला मक्खन भी और धीरे-धीरे सबको चाट जायँ, उरःक्षत ठीक हो जायगा।

मुख की दुर्गन्ध—मुनक्का खाने से मुख की दुर्गन्ध दूर हो जाती है।

नेत्र-विकार—दो तोले बीजरहित मुनक्कों को कुचलकर और समभाग शक्कर मिलाकर १ पाव जल में पकावें। जब आठवाँ भाग बच रहे तो उसे पी जायँ, नेत्र-विकारों में लाभ होगा।

थकावट—थकावट में किशमिश की चाय बड़ा गुण करती है। चाय इस तरह बनावें :—

आध सेर जल में १$\frac{1}{4}$ छटांक किशमिश धोकर डालें और धीमी आँच पर पकावें जब आधा शेष रहे तो मसलकर छान लेवें और इच्छानुसार इसमें कागजी नींबू का रस मिलाकर पीवें।

कोष्ठबद्धता—आधी छटांक किशमिश, ३ मुनक्का और १ अंजीर को शाम के वक्त १ पाव पानी में

भिगो दें। सुबह उठकर सबको खूब मसलकर और थोड़ा और पानी मिलाकर छान लें। तत्पश्चात् उसमें १ कागजी नींबू का रस निचोड़ें और २ चम्मच शहद मिलावें और सबको धीरे-धीरे पी जायँ। कुछ ही दिनों में कोष्ठबद्धता दूर हो जायँगी।

२ अनार

अनार एक रसदार फल है जो हमारे देश में सर्वत्र पाया जाता है। यह फल भारतेतर देशों जैसे अरब, ईरान, अफगानिस्तान, बलूचिस्तान, जापान, दक्षिणी यूरोप और अफ्रीका में भी कसरत से पाया जाता है, कहीं छोटे और कहीं बड़े आकार में।

विभिन्न नाम

अनार को संस्कृत में दाड़िम व दन्त बीजक कहते हैं। हिन्दी में अनार व दाड़िम; मराठी में डालिब; गुजराती में दाड़यम व दाड़म; बँगला में दाड़िम व दाड़मी; तैलङ्गी में दान्निम पंडु; अंग्रेजी में प्रोमेग्रेनेट (Promegranate); तथा लैटिन में इसे प्युनिका ग्रेनेट (Punica granate) कहते हैं।

प्रकार और भेद

स्वाद की दृष्टि से अनार तीन प्रकार का होता

है—मीठा, खट्टा व खटमिट्ठा। उत्पत्ति की दृष्टि से इसके २ भेद हैं—जंगली और बागी। एक प्रकार का अनार और होता है–गुलनार, जिसमें केवल फूल ही उगते हैं, फल नहीं। इसको नर अनार भी कहते हैं।

मीठा अनार—काबुल, कंधार और अरब के पास के मरु प्रदेशों में पाया जाने वाला अनार उत्तम किस्म का, आकार में बड़ा, सुस्वादु, अत्यन्त मीठा, काफी रसीला तथा मुलायम बीजों वाला होता है। इस मीठे अनार की एक किस्म को बेदाना कहते हैं।

मीठा अनार त्रिदोषनाशक, तृप्तिकारक, शुक्र-जनक, हल्का, कुछ कसैला, मलावरोधक, स्निग्ध, मेधा-जनक, स्मरणशक्तिवर्द्धक, बलवर्द्धक, ग्राही, दीपन, तथा तृषा, दाह, ज्वर, हृदयरोग, मुख दुर्गन्ध, कण्ड रोग एवं मुख रोग नाशक है। यह सौन्दर्यकारक, रक्त-वर्द्धक, पाचक, मूत्रल, रुचिकारक, पौष्टिक, पित्त-नाशक, संकोचक तथा कृमिनाशक भी होता है।

मीठे अनार का रस रुचिकारक, पाचक, दीपक, बलकारक एवं तरल होता है। ज्वर, क्षय, अतिसार, मियादी बुखार, खूनी बवासीर के रोगियों के लिये बड़ा लाभकारी होता है। बच्चों को मीठे अनार का रस देने से वे पुष्ट होते हैं।

खट्टा अनार—रूक्ष, रक्तपित्तकारक, तथा वात-कफनाशक है। इस स्वाद का अनार अपने देश में बहुत होता है।

खटमिट्ठा अनार—यह दीपन, रुचिकारक, वात पित्तनाशक तथा हल्का होता है।

अनार के वृक्ष में वैसे हर मौसम में फूल लगे होते हैं, परन्तु चैत और बैसाख में उसमें अधिक फूल लगते हैं। भारत में अनार का फल असाढ़ से भादों तक पकता है। और जगह जलवायु और मौसम के अनुसार अलग-अलग समयों पर यह फूलता और पकता है।

रासायनिक संगठन

खनिज पदार्थों में फॉस्फोरस, लोहा व चूना अनार में विशेष रूप से पाये जाते हैं।

अनार के वृक्ष और फल की छाल में २२ से २५ प्रतिशत टैनिन (Tannin) होता है। इसके अतिरिक्त मैन्नाइट (Mannite) पेक्टीन (Pectin), एक प्रकार का तरल क्षारीय सत्व, एक तैलीय द्रव आइसो पेलीटियरिन (Isopelletierine) आदि तथा भस्म १५ प्रतिशत होती है। अनार में विटामिन सी भी होता है।

अनार के स्वास्थ्यवर्द्धक गुण

हर प्रकार के रोगियों के लिये अनार का रस बहुत ही उपयोगी होता है। इससे क्षीण हुए रोगी पुनः शक्ति जल्दी प्राप्त करते हैं तथा उनके शरीर के दोषों को दूर करने में उचित औषधियों को अनार-रस द्वारा बड़ी सहायता मिलती है।

अनार के सेवन से गुर्दे, छोटी व बड़ी आँत, आमाशय, यकृत और कण्ड के रोग जल्दी नहीं होने पाते।

हृदय को शक्ति प्रदान करने के लिये अनार जगत-प्रसिद्ध है।

अनार से रोगों का इलाज

अजीर्ण—खूब पके अनार के १ तोला रस में समभाग भुना हुआ जीरा और गुड़ मिलाकर दिन में २ या ३ बार लेने से हर प्रकार का अजीर्ण शीघ्र नष्ट हो जाता है।

अरुचि—अनार का रस, शहद और तिल-तेल समभाग मिलाकर कुल ५ तोले में जीरा और खाँड ६-६ माशे मिलाकर मुँह में भरें और थोड़ी देर मुख को चलावें। जब आँख व नाक से पानी निकलने लगे

तो कुल्ला कर दें और फिर नया रस मुँह में भरें। यह प्रयोग दिन में ८ या १० बार करें। इस प्रयोग से मुँह का स्वाद अच्छा हो जावेगा और अरुचि मिट जावेगी।

दस्त में—अनार-वृक्ष की जड़ की छाल को सुखाकर उसका चूर्ण करें। १ तोला इस चूर्ण में ६ माशे जीरे का चूर्ण मिलावें और १ तोला पुराना गुड़ और इस मिश्रण को दस्त के रोगी को सेवन करावें, लाभ होगा।

खून के दस्त—अनार-फल की छाल और कड़ुआ इन्द्रजौ २-२ तोले जौकुट कर ६४ तोले जल में मिला काढ़ा बनावें। जब चौथाई बच रहे तो उसे रोगी को पिला दें। यह प्रयोग दिन में ३ बार सुबह, दोपहर व शाम को करें। यदि दस्त के साथ ऐंठन भी हो तो काढ़ा बनाते वक्त उसमें ¾ रत्ती अफीम भी मिला दें।

कृमि रोग—अनार की जड़ की छाल ५ तोले, पलास (ढाक) के बीज ६ माशे, वायविडंग १ तोला और जल सवा सेर। सबको कूटकर एक में मिला ढक्कन से ढककर मन्दाग्नि पर पकावें। पकते-पकते जब आधा जल शेष रहे, तब उतार लें और शीतल हो जाने पर छान लें, और ५-५ तोले की मात्रा में आधे-

आधे घण्टे पर रोगी को ४ बार पिलावें। इससे सब प्रकार के पेट के कीड़े निकल जाते हैं। इस काढ़ा के पाते ही पेट के कीड़े कलबला कर अपनी जगहें छोड़ देते हैं। अतः फिर कीड़े स्थिर न होने पावें इसलिए रेंडी के तेल का जुलाब देकर उन्हें निकाल देना चाहिए। या नमक मिला एनिमा दे देना चाहिए।

खाँसी—अनार का छिल्का ४ तोला, कालीमिर्च १ तोला, पीपल और जवाखार ६-६ माशे लें। अब ८ तोले गुड़ की चाशनीकर और उसमें सबका महीन चूर्ण मिला ४-४ रत्ती की गोलियाँ बना लें और २-२ गोली दिन में ३ या ४ बार गर्म जल से सेवन करें। इससे श्वास में भी लाभ होता है।

केवल अनार-फल के छिल्के को मुख में रखकर चूसने से भी खाँसी में लाभ होता है।

हृदय की धड़कन—१ तोला अनार के ताजे पत्ते को १० तोला पानी में पीसकर और छानकर सुबह-शाम पीने से हृदय की धड़कन में लाभ होता है।

राजयक्ष्मा में—मीठे अनार के २० तोले रस में पीपल, सफेद जीरा, सोंठ और दालचीनी का चूर्ण ४-४ तोला, उत्तम केसर १ तोला, तथा पुराना गुड़ २० तोला धीमी आँच पर पकावें। गोली बनाने

योग्य गाढ़ा हो जाने पर नीचे उतार उसमें १ तोला छोटी इलायची का चूर्ण मिला ६-६ माशे की गोलियाँ बना लें। प्रातःसायं १-१ गोली खाकर ऊपर से १ पाव बकरी का दूध पीवें, राजयक्ष्मा में लाभ होगा।

गर्भ स्राव—२ तोला अनार के ताजे पत्तों को लेकर १० तोला जल के साथ पीस कर और छानकर पिलाते रहने से, तथा पत्तों को पीसकर उसका लेप पेड़ू पर लगाते रहने से गर्भ-स्राव या गर्भपात नहीं होने पाता।

श्वेत प्रदर—अनार का पत्ता ताजा २ तोला, कालीमिर्च १ माशा। दोनों को १० तोले जल में पीसकर छान लें और प्रातः सायं श्वेतप्रदर की रोगिणी को पिलावें, साथ ही अनार की जड़ की छाल आध सेर को जौकुट कर ३ या ४ सेर पानी में पकावें। जब एक सेर पानी शेष रहे तो उस पानी से योनि में डूश दें तथा मलमल कपड़े के टुकड़े को उस पानी में भिगोकर योनि में कुछ देर तक रखें।

भगंदर—अनार के १० तोले ताजे पत्तों को १ सेर पानी में पकावें। आधा पानी शेष रहने पर छान-कर दिन में २ या ३ बार उससे गुदा को धोएँ, भगंदर दूर होगा।

गर्भाशय के बाहर निकल आने पर भी यह प्रयोग उपकारी होता है। इस दशा में रुग्णा स्त्री को छाया में सुखाये अनार पत्रों के ६ माशा कपड़छान किये हुये महीन चूर्ण को प्रातः सायं ताजे जल से सेवन भी कराना चाहिए।

पीलिया—१ पाव मीठे अनार के रस में ३ पाव देशी चीनी मिलाकर चाशनी बना लें और दिन में ३-४ बार सेवन करें, पीलिया रोग धीरे-धीरे दूर हो जायगा।

सिरदर्द—छाया में सुखाये अनार के आध सेर पत्तों में समभाग सूखी धनियाँ मिला महीन पीस लें। फिर उसमें १ सेर गेहूँ का आटा दो सेर गो घृत में भूनकर और ठंढा होने पर ४ सेर खाँड मिला लें। इसे ३ से ५ तोले की मात्रा में रोज प्रातः सायं गरम दूध के साथ खायँ, सिरदर्द व सिर चकराना आदि सब दूर हो जायगा।

नकसीर—खटमिट्ठे अनार के १० तोले रस में २ तोले मिश्री मिला रोज दोपहर को पीने से गर्मी में नाक से होने वाला रक्तस्राव बंद हो जाता है।

नेत्र-विकार—अनार के पत्तों को पानी में पीसकर आँखों पर दिन में २ बार लेप करने तथा पत्तों

को पानी में भिगोकर पोटली की तरह आँखों पर फेरने से दुखती आँखों में लाभ होता है।

गंजापन—अनार के पत्तों के १ सेर रस में १० तोले पत्तों की लुगदी और आध सेर सरसों का तेल मिलाकर पकावें। जब सब चीजें जल जायँ और केवल तेल रह जाय तो उसे छानकर रख लें और गंजे सिर पर लगावें, बाल उग आवेंगे।

३ सेब

विवरण

सेब देखने में जितना सुन्दर और आकर्षक होता है, खाने में उतना ही मीठा और स्वादिष्ट होता है। इसीलिये इसको फलों का राजा कहा जाता है। पर यह कम लोगों को ज्ञात है कि सेब का सम्बन्ध 'रोजासेई' (Rosaceae) नामक गुलाब परिवार से है। इस फल के गुलाबी और सफेद फूल जंगली गुलाब के फूलों की तरह होते हैं।

सेब एक प्राचीन फल है। कहते हैं, इस फल का विकास 'क्रैब सेब' (Crab Apple) से हुआ जो यूरोप के विभिन्न भागों में बहुतायत से पाया जाता है। 'क्रैब सेब' आकार में छोटा तथा स्वाद में कड़ुवा होता है।

परन्तु कुछ वनस्पति अन्वेषकों का मत है कि सेब एक भारतीय फल है, क्योंकि इसका वर्णन भारत के प्राचीन तथा आयुर्वेदीय ग्रन्थों, जैसे चरक, सुश्रुत, तथा भावप्रकाश आदि में पाया जाता है।

हमारे देश में यह फल मुख्यतः कश्मीर, कुल्लू की घाटी, नीलगिरी, हिमालय प्रदेश, तथा उत्तरी गढ़वाल की भोट पट्टी में होता है। परन्तु सबसे अधिक तथा मीठा एवं उत्तम सेब कश्मीर में ही पाया जाता है। काबुल में भी अच्छे किस्म का सेब मिलता है।

भारत में ही नहीं सारे विश्व में सेब का विस्तार अन्य फलों के विस्तार से अधिक है। यह सुदूर उत्तर में पाया जाता है। इंग्लैंड की जलवायु तथा मिट्टी इसके लिये सर्वथा उपयुक्त है वहाँ यह और देशों के सेबों से अच्छी किस्मों में पाया जाता है।

प्लीनी दि एल्डर का मत है कि रोम वासियों को सेब के बारे में बहुत पहले से ही ज्ञान था। उन्हें सेब की लगभग २२ जातियों का पता था। सन् १६०० तक यूरोप में बहुतायत से पाये जाने वाले सेब विशेषतः हरे रंग के होते थे।

आजकल संसार में सेब की लगभग २००० जातियाँ पायी जाती हैं, परन्तु फलों की दुकानों में केवल २०-३० जातियाँ ही देखी जाती हैं।

मैलस पुमिला जिससे सेब की अनेक जातियाँ विकसित की गई हैं, मुख्य रूप से दक्षिणी-पूर्वी यूरोप तथा दक्षिणी-पश्चिमी एशिया का फल है। कुछ फल-विशेषज्ञों का कथन है कि इसकी उत्पत्ति काकेशस के दक्षिण में हुई। यूरोप में सेब की विभिन्न किसमें आज से लगभग २००० वर्ष पूर्व पहुँची। पर इंग्लैण्ड में सेब का विशेष रूप से प्रचलन रोमवासियों ने किया। पर अब इस फल ने विश्व के सब से प्रिय फल का स्थान ग्रहण कर लिया है और सम्पूर्ण शीतोष्ण कटिबन्ध में तथा भूमध्यरेखावर्ती क्षेत्र के दोनों ओर स्थित प्रायः सभी देशों में पैदा होता है। विश्व में शायद ही कोई ऐसा फल हो जिसका प्रसार सेब के समान विस्तृत हो।

यों तो साधारणतः सेब लाल ही होते हैं, किन्तु हरे और पीले रंग के सेब भी पाये जाते हैं, साथ ही वनस्पति शास्त्रियों ने अब एक ऐसे किस्म का सेब पैदा किया है जिसमें बीज नहीं होता और साधारण सेबों से अधिक सुस्वादु और मीठा होता है।

अमेरिका की नवप्रकाशित 'इयर बुक' में सेब

के सम्बन्ध में वर्णन आया है कि अकेले अमेरिका में प्रतिवर्ष १२ करोड़ बुशल सेब का उत्पादन होता है, जिसमें ६५ प्रतिशत का प्रयोग कच्चे फल के रूप में होता है, १० प्रतिशत का सिरका बनता है, ८ प्रतिशत का सास बनता है और शेष अन्य रूपों में प्रयोग किया जाता है।

सेब के विभिन्न नाम

सेब को संस्कृत में मुष्टिप्रमाण, महाबदर, सेब, सिंचितिका फल, स्रवम् तथा अमृत फल; हिन्दी में सेब, सेव, सफरजंग; मराठी में मोठें बोर, सफरचंद; गुजराती में सफरजन; बँगला में सेब; फार्सी में सेव, कतल; कन्नड़ में सिब, किट्टालय; अंग्रेजी में ऐपिल (Apple); तथा लैटिन में मेलस सिल्वेस्ट्रिस मिल (Malus-sylvestris mill) कहते हैं। सेब को वैज्ञानिक भाषा में पायरस मैलस लिन (Pyrus malus linn) कहते हैं।

रासायनिक विश्लेषण

वैज्ञानिकों द्वारा सेब के रासायनिक विश्लेषण से ज्ञात हुआ है कि इसमें ०·३% प्रोटीन, ०·१% कैल्सियम, ०·०२% फॉस्फेट, तथा १·७% लोहा

होता है। इनके अलावा इसमें शर्करा, पोटैशियम, सोडियम, मैग्नीशियम, सल्फर, केरोटीन, थियामीन, रिबोफ्लेबिन, तथा कई विटामिन भी पाये जाते हैं।

सेब का भोज्य वस्तुतः उसकी शर्करा में है, क्योंकि सेब में ९ से १२ प्रतिशत शर्करा का अंश पाया जाता है जिसमें फलशर्करा ६०% और ग्लूकोज २५% होता है। साधारण गन्ने वाली शर्करा (सक्रोज) सेब में बहुत कम होती है, यानी सिर्फ १५%। कच्चे सेब में स्टार्च (श्वेतसार) तत्त्व अधिक होता है। लेकिन जब सेब पकने लगता है तब उसका वह सारा स्टार्च शर्करा में परिवर्तित हो जाता है।

पेक्टीन, कार्बोहाइड्रेट का एक रूप है जो सेब में काफी पाया जाता है। यह तत्त्व हृदय-रोगों में बड़ा उपकारी सिद्ध होता है इसीलिये डाक्टर लोग हृदय-रोगियों को सेब खाने की हिदायत विशेष रूप से करते हैं।

सेब में फॉस्फोरस और कैल्सियम अधिक मात्रा में विद्यमान होता है। सब प्रकार के विटामिनों के अतिरिक्त इसमें विटामिन ए, बी, सी, और डी अधिक मात्रा में विद्यमान रहते हैं, जिनमें विटामिन बी की

मात्रा अधिक होती है। एक पाव सेब में लगभग १०० यूनिट विटामिन बी पाया जाता है।

सेब में एक प्रकार का अम्ल तत्त्व भी होता है जिसकी मात्रा शर्करा के साथ साथ बढ़ती है। इस अम्ल तत्त्व में यह गुण होता है कि शरीर में शर्करा के समान ही ईंधन के रूप में प्रयुक्त होता है। यह अम्ल तत्त्व सेब में ०.१९ से १.११ प्रतिशत तक पाया जाता है। इसमें एक गुण यह भी है कि यदि सेब को खूब चबा चबाकर खाया जाय तो वह दाँत व मसूढ़ों के लिए ऐण्टीसेप्टिक का भी कार्य करता है। इसी वजह से चिकित्साशास्त्रियों का कथन है कि दाँत के रोगियों के लिए सेब अत्यन्त लाभदायक है।

स्वास्थ्यवर्द्धक एवं रोगनाशक गुण

आयुर्वेद विज्ञान के अनुसार सेब कषाय और मधुर रस प्रधान, शीतल तथा ग्राही होता है। भाव-प्रकाश में सेब को पाक में मधुर, शीतल, स्वादिष्ट, वात व पित्त के दोषों को नाश करने वाला, कफ वृद्धि कारक, पौष्टिक तथा वीर्यवर्द्धक आदि गुणों वाला बताया है।

युनानी पद्धति के अनुसार सेब खट्टा और मीठा दो प्रकार का होता है। मीठा सेब गर्म और उत्तम

गुण वाला होता है, जब कि खट्टा सेब ठंढा और रूखा होता है। सभी फलों की अपेक्षा हृदय और मस्तिष्क के लिए मीठा सेब ही उत्कृष्ट माना गया है। इसका सेवन करने से भूख खुलकर लगती है और रक्त भी अधिक मात्रा में बनता है। युनानी हकीमों का कहना है कि पित्त के रोगों में मीठे सेब की अपेक्षा खट्टा सेब अधिक गुणकारी एवं उपयोगी होता है, तथा यकृत की क्रिया को ठीक करने के लिए खट्टे सेब का सेवन बहुत उपयोगी है।

सेब को अँग्रेजी में मांस फल (Flesh Fruit) भी कहते हैं। इससे स्पष्ट है कि सेब अद्‌भुत मांस-वर्द्धक फल है।

सेब दाँतों के लिए बहुत ही लाभदायक है। सेब का कैल्सियम दाँतों को मजबूत बनाता है। उससे दाँत चमकदार भी बनते है। भोजन करने के बाद सेब खाना स्वास्थ्य का बीमा कराना है।

'एक सेब रोज खाइए और वैद्य-डाक्टर को कभी घर न बुलाइए' यह बहुत प्रचलित कहावत ही इस बात को भली भाँति सिद्ध करती है कि सेब स्वास्थ्य के लिए कितना अधिक उपयोगी है। इस फल में पेट को साफ रखने का अद्‌भुत गुण है। यदि खाली पेट

दो सेब प्रति दिन खाए जायँ तो कभी न कब्ज की शिकायत हो और न अग्निमान्द्य की।

बच्चों की पेचिश में भी सेब बड़ा हितकारी सिद्ध होता है।

अमेरिका के आहार विशेषज्ञ डाक्टर जे० एच० केलाग ने एक जगह लिखा है कि सेब के रस में पेट और आँतों के हानिकर कीटाणुओं को नष्ट करने का अद्भुत गुण है, तथा पेट के वायुविकार में यह फल बड़ा गुणदायक सिद्ध होता है। उन्होंने यह भी लिखा है कि सेब का रस अंगूर के रस की अपेक्षा कहीं अधिक हितकर और शक्ति प्रदान करने वाला होता है।

गठिया तथा वात रोगों के लिए भी सेब बड़ा-हितकर है, विशेष रूप से उस स्थिति में जबकि कष्ट 'युरिक एसिड' के कुप्रभाव के कारण हुआ हो। ज्वर की तीव्रता को शान्त करने के लिए भी सेब का उपयोग होता है।

सेब खाते समय लोग अक्सर उसका ऊपरी छिल्का छीलकर फेंक देते हैं, लेकिन उसको छिल्के में तथा छिल्के के ठीक नीचे के गूदे में विटामिन सी प्रचुर मात्रा में होता है। अतः छिल्का सहित सेब

खाने वालों को मसूढ़ों से खून निकलने का रोग कभी नहीं होता है। केवल विटामिन सी ही नहीं, सेब के गूदे की अपेक्षा सेब के छिलके में विटामिन ए भी ५ गुना अधिक होता है। इसलिए सेब के छिल्के को छील फेंकना बुद्धिमानी नहीं है, अपितु सेब के खाने का पूरा पूरा लाभ उठाने के लिए उसें मय छिल्के के खाना चाहिए।

फॉस्फोरस और लौह तत्त्व प्रधान होने के कारण सेब मस्तिष्क और शरीर की मांसपेशियों में शक्ति का संचार कर उन्हें सुदृढ़ बनाता है।

कच्चे सेब की सब्जी स्वादिष्ट होने के साथ-साथ अत्यन्त गुणकारी होती है।

सेब से बनने वाले पदार्थ

सेब की जेली—सेब की जेली बनाने के लिए, खट्टे सेब जो बेदाग और ताजे हों, लेने चाहिए। सेबो के छिल्का समेत छोटे-छोटे टुकड़े करके उनकी तौल के दूने पानी में उन्हें डालकर लगभग आधा घंटा तक ढँककर धीमी आँच पर पकाना चाहिए। उसके बाद उतारकर मोटे छन्ना द्वारा छान लेना चाहिए, फिर रस के बराबर की खाँड़ मिलाकर पुनः ५ मिनट तक

पकाना चाहिए ताकि रस जेली का रूप धारण कर ले। जेली तय्यार हो जाने पर उसे गरम किए हुए बोतलों में भरकर रख देना चाहिए।

यदि जेली बनाने के लिये मीठे सेब लिये जायँ तो रस में मिलाने के लिए रस की तीन चौथाई वजन की खाँड़ ही काफी होगी।

सेब का जैम—अच्छे सेबों को लेकर उनके छोटे-छोटे टुकड़े कर लें और उनके बीज निकाल दें। तत्पश्चात् उन्हें कलईदार बर्तन में रखकर और उसमें काफी पानी डालकर पकावें। टुकड़े जलने न पावे। जब वे पक जायँ, तब उसमें बराबर की शक्कर मिलाकर पुनः २१८° फा० पर पकावें जब तक कि शक्कर ६५-७०% तक न हो जाय। तत्पश्चात् गरम-गरम इस जैम को डिब्बों में भरकर रख दें।

सेब का पेय—दो-तीन बड़े और ताजे सेबों को लेकर उनके छिल्कों समेत छोटे-छोटे टुकड़े कर लें और एक तामचीन के बर्तन में रख छोड़ें। तत्पश्चात् उसमें आधे नींबू का रस आधे नींबू के छिल्कों के छोटे-छोटे टुकड़े तथा थोड़ा मधु डालें। अब ऊपर से करीब ढाई पाव खौलता पानी डालकर सबको एक सरपोश से ढँक दें। ठंढा होने पर छान कर पीयें।

सेब का हलुआ—अच्छे सेब लेकर उनके छिल्के और बीज अलग करें और पानी में उबालें। उबालते वक्त गुलाब-जल भी उसमें डाल दें। जब नरम हो जावें तो मिश्री या मधु मिलाकर पकावें। जब हलुआ बनने के करीब हो तो उसमें जरूरत के मुताबिक छिले व कतरे हुये पिस्ते मिला लें और चीनी मिट्टी की थाल में फैला दें, सेब का हलुआ तय्यार हो जायगा।

सेब का गुलकंद—सेब के फूलों की पत्तियाँ १ सेर और मिश्री २ सेर एकत्र करें। मिश्री को दरदरा बनाकर फिर पत्तियों और मिश्री को हाथों से अच्छी तरह मलकर काँच या चीनी के बर्तन में डालकर ४० दिन धूप में रख दें और रोज हिला दिया करें, सेब का गुलकंद तय्यार हो जायगा।

सेब-चिकित्सा

अनिद्रा रोग—निद्रा नाश होने की अवस्था में सेब का मुरब्बा सेवन करने से निद्रा आने लगती है। सेब का मुरब्बा इस तरह बनावें:—

मीठे सेब लेकर उनके बीज निकाल दें और छिल्कें छील डालें। तत्पश्चात् उन्हें गोल-गोल फाँकों में विभाजित करदें। अब एक एलामल देग में आधा

भाग जल भरकर देग के मुँह पर साफ-स्वच्छ कपड़े का एक टुकड़ा बाँधे और उस पर सेब की फाँकें रखकर उन्हें किसी ढक्कन से बंद कर दें और देग के नीचे आग जलावें ताकि सेब की फाँकों पर भाप लगे और वे नरम हो जायँ। नरम हो जाने पर फाँकों को देशी चीनी (खाँड़) के पाक में डाल दें। यदि दूसरे दिन पाक पतला रहे तो फाँकों को अलग करके फिर पाक बनावें और उसमें फाँकों को डाल दें। यही सेब का मुरब्बा है।

दिल व दिमाग की कमजोरी—हृदय और मस्तिष्क के कमजोर होने की दशा में सेब का ताजा फल रोज नियमित रूप से खाने से विशेष लाभ होता है।

मीठे सेब लेकर और छीलकर उनकी फाँकें कर डालें। तत्पश्चात् उन्हें किसी शीशे या चीनी मिट्टी की प्लेट में रखकर रात भर किसी ऐसे स्थान पर रखें जहाँ चन्द्रमा की किरणें और ओस पड़ती हो। प्रातःकाल नाश्ते में उन फाँकों को लें कम से कम एक या डेढ़ मास। सेब का मुरब्बा भी इसमें उपकारी होता है।

नेत्र-पीड़ा—सेब को सिल पर पीसकर और

उसकी पुल्टिस बनाकर दुखती आँख पर बाँधने से आँखों की पीड़ा शान्त हो जाती है।

बच्चों की पुरानी पेचिश—एक मीठे व पके सेब को पकाकर तथा उसे मसलकर हलुआ-जैसा बना ले और उसे रोगी बच्चे को खिलावें। ऐसा करने से ४८ घंटों में ही पेचिश का कष्ट दूर हो जाता है और इस हलुए को कुछ दिनों तक सेवन करने से पेचिश की बीमारी जड़-मूल से चली जाती है।

क्रोध अधिक आता हो—तो नियमित रूप से रोज प्रातःकाल एक या दो ताजे सेब खायँ, धीरे-धीरे स्वभाव नम्र होता जावेगा और कुछ ही दिनों में क्रोध का आना समाप्त हो जावेगा।

मलेरिया व टाइफायड—सेब का विधिवत् सेवन मलेरिया व टाइफायड में लाभकारी सिद्ध होता है।

चित्त-भ्रम व घबराहट—शरीर की जीवनी शक्ति के कमजोर हो जाने से भय, भ्रम और घबराहट आदि उपद्रव प्रकाश में आते हैं। इन अवस्थाओं में सेब के शरबत का सेवन रामबाण औषधि का काम करता है। सेब का शरबत इस तरह बनावें :—

मीठें सेबों का बीज व छिल्का दूर करके उन्हें थोड़ा कूट लें, फिर गुनगुने पानी के साथ उबालें।

जब चौथाई पानी शेष रहे, तब उसमें आठवाँ भाग कागजी नींबू का रस मिलाकर देशी चीनी या मिश्री के साथ चाशनी बना लें और २ तोले की मात्रा से सेवन करें।

वातोन्माद—एक खट्टे सेब का रस निचोड़ कर उसे धीमी आँच पर थोड़ा गरम कर लें। तत्पश्चात् उसमें देशी खाँड़ या शहद डाल कर सेवन करें वातोन्माद धीरे-धीरे दूर हो जायगा।

बेहोशी--मीठे सेब का रस निचोड़ कर और उसे धीमी आँच पर थोड़ा गरम करके रोगी को पिलाने से बेहोशी में लाभ होता है।

अधिक प्यास लगना—एक सेब को टुकड़े टुकड़े करके और कुचल कर उसका रस निकाल लें; फिर उसमें ३ तोला के लगभग पानी मिलावें और रोगी को पिला दें, उसका तृषाधिक्य (अधिक प्यास लगने का) रोग शान्त हो जावेगा।

गुर्दे का दर्द—गुर्दे के दर्द में सेब का सेवन मुफीद होता है।

खून के दस्त—पोस्ता के दानों के काढ़े में सेब का शरबत मिला कर पीने से खून के दस्त आने बंद

हो जाते हैं। सेब का शरबत बनाने का तरीका ऊपर लिखा जा चुका है।

बिच्छू का विष--सेब के ताजे रस में ४ रत्ती कपूर घोलकर पिलाने से बिच्छू का विष उतर जाता है। यदि एक बार में न उतरे तो आधे-आधे घंटे बाद २-३ बार पिलाना चाहिए।

पित्तोन्माद--सेब के शरबत में अन्दाज से ब्राह्मी बूटी का चूर्ण मिला कर पिलाने से पित्तोन्माद दूर हो जाता है।

खाँसी--पके हुए सेब के रस में मिश्री मिलाकर पीने से सूखी खाँसी मिटती है।

कै--कच्चे सेब के रस में सेंधा नमक मिलाकर पीने से कै होना बन्द हो जाता है।

आग से जलना—आग से जले हुये स्थान पर सेब के पत्तों को पीसकर उसका लेप लगाने से लाभ होता है।

आँतों के कीड़े--भुना हुआ सेब सेवन करने से आँतों के कीड़ें मर जाते हैं।

राजयक्ष्मा--इस रोग में सेब का सेवन चमत्कारिक प्रभाव दिखलाता है।

जीर्ण ज्वर, जीर्ण आँब, तथा जीर्ण रक्त विकार

आदि--इन रोगों में सेब का कल्प करने से निश्चित-रूप से लाभ होता है। रोगी को दूध अनुकूल पड़े तो प्रातः-सायं दूध देवें और दोपहर को सेब। जिनको दूध अनुकूल न पड़ता हो उन्हें दूध की जगह गाय के ताजे और मीठे दही का मट्ठा लेना चाहिए।

४ संतरा

संतरा को संस्कृत में नारंग, नागरंग, त्वक्सुगंध, तथा मुखप्रिय; हिन्दी, मराठी व गुजराती में नारंगी, नौरंगी, संतरा, तथा नारिंग; बँगला में नारेंगा लेबू, तथा कमला लेबू; अँग्रेजी में चाइनीज औरेंज (Chinese orange), कामन औरेंज (common orange); तथा लैटिन में साइट्रस औरेंटियम (citrus aurantium) तथा साइट्रस वलगैरिस (citrus vulgaris) कहते हैं।

संतरा मानव के लिये एक अत्यन्त उपयोगी और उत्तम फल है। जाड़े के दिनों में इसकी खूब बहार रहती है। यूरोप की जनता ने इस फल को 'स्वर्णसेब' का नाम दे रखा है। कुछ लोग चीन को संतरे का जन्मस्थान मानते हैं। भारत, भूमध्यसागर के तटवर्ती प्रदेशों, तथा पश्चिमी देशों में यह फल प्राचीनकाल से पाया जाता है।

संतरा एक उत्तम भोज्य पदार्थ तो है ही, इसके अलावा इसके वृक्ष, पुष्प और छिल्के से इत्र निकाला जाता है। सूखे छिल्कों की बहुत सी औषधियाँ बनाई जाती हैं और विविध प्रकार की मिठाइयाँ भी।

दूसरी सदी में फिलस्तीन, मिश्र और लेबनान में बड़े परिमाण में संतरा पैदा होने लगा था और इस फल के बड़े बड़े बाग लगे होते थे। इसी काल में दक्षिण के देशों में भी संतरा पैदा होने लगा था। स्पेन में संतरा सातवीं सदी में पहुँचा। स्पेन से ही कोलम्बस संतरे को नई दुनिया में सन् १४९३ में ले गया। १७ वीं सदी में संतरे का बीज पहले पहल फलोरिडा पहुँचा। इसके बाद तो दक्षिण अमेरिका, दक्षिण अफरीका और आस्ट्रेलिया में इसका बाग लगाया जाना एक साधारण सी बात हो गयी।

एक खास बात संतरे के सम्बन्ध में यह है कि आम, केला, सेब, पपीता और टमाटर आदि, पेड़ से तोड़ने के बाद कृत्रिम ढंग से पकाये जाते हैं, लेकिन संतरा पकता है केवल पेड़ पर और जब यह पक जाता है तभी तोड़ा जाता है, पहले नहीं। यदि संतरा हरा नहीं है तो समझना चाहिए कि वह पेड़ का

पका है भले पेड़ पर पकने में उसे ४-६ महीने लग जायँ।

वैसे संतरे के पकने का समय शरद और हेमन्त ऋतु है, परन्तु इस वैज्ञानिक युग में संतरे की नस्लों का इतना अधिक विकास हो गया है कि वर्ष के किसी भी मास में और कभी भी संतरा उपलब्ध हो सकता है।

स्वास्थ्यवर्द्धक गुण

संतरे में एक साथ २३ स्वास्थ्यवर्द्धक गुण विद्यमान हैं। किसी भी रोग की दशा में जब और कोई खाद्य पदार्थ ग्रहण नहीं किया जा सकता, संतरे का रस धड़ल्ले से ग्रहण किया जाता है जो आश्चर्य-जनक रूप में न केवल रोगी शरीर में ताजगी लाता है और ताकत बनाये रखता है, बल्कि वह रोग के लिये उपकारी भी सिद्ध होता है। इसीलिये लगभग सभी रोगों में इसे बिना खटके और बिना किसी खतरे के दिया जाता है।

आयुर्वेदानुसार संतरा, शीतल, बलवर्द्धक, अम्ल व मधुर, मूत्रल, विषघ्न, रुचिकारक, सुस्वादु और क्षुधा-वर्द्धक होता है, तथा तृष्णा, ज्वर, वमन, रक्तपित्त,

अतिसार, कृमि, पाण्डु आदि रोगों का नाशक होता है। यह सौन्दर्य को बढ़ानेवाला, हृदय को प्रिय, भोजन को पचानेवाला, रस, रक्त आदि धातुओं का पोषण करनेवाला, रक्त को प्रवाहित करनेवाला होता है।

भोजन पर भोजन कर लेने पर भी संतरा उसे शीघ्र पचाकर किसी प्रकार का विकार नहीं उत्पन्न होने देता।

मीठे अथवा खटमिट्ठे संतरे का रस गुरु, दुष्पाच्य, रोचक और वातनाशक है। यथा :—

"अम्लं सुमधुरं हृद्यं विशदं भक्तरोचनम्।
वातघ्नं दुर्जरं प्रोक्तं नागरंगफलं गुरु॥"

—सु० सू० अ० ४६

अपक्व कच्चा संतरा अत्यम्ल, कफ, पित, एवं आमवर्धक, दुर्जर, सारक, अति उष्ण तथा वातहर होता है।

संतरा हृदय रोगों, वात विकारों, तथा उदर के दोषों को दूर करने में विशेष रूप से उपकारी होता है। क्षय आदि छाती के विकारों में लाभकारी है। पेट के रोगियों को सर्वप्रथम इस फल का प्रयोग कर उसके बाद अन्य खाद्य पदार्थ लेना लाभकर होता है।

संतरा के गूदे की ऊपर की सफेद झिल्ली जल्दी नहीं पचती, इसलिये संतरा खाने के पहले उसे निकाल फेंकना चाहिए। भोजन कर लेने के बाद संतरे का सेवन करना स्वास्थ्यवर्द्धक है।

इसके रस में विटामिन ए और बी साधारण मात्रा में, तथा सी विशेष परिमाण में पाया जाता है। अतः इसका सेवन शरीर की प्रतिकारात्मक शक्ति को बढ़ाता है। वाह्य दूषित जीवाणुओं की विकारात्मक शक्ति का प्रतिकार करने में यथेष्ठ सहायक होता है। इसके सेवन से संक्रामक रोग सहसा नहीं होने पाते।

रासायनिक विश्लेषण

संतरा के रस में शर्करा, लुआब, साइट्रिक एसिड, साइट्रेट आफ पोटाश २.३% होता है। ताजे फल के छिल्के में व पुष्प में एक प्रकार का हल्का पीला, सुगन्धित कड़ुआ एवं उड़नशील तेल होता है। जिसे 'निरोली' कहते हैं। फल के छिल्के में एक प्रकार का और स्थायी तेल पाया जाता है, जिसमें सर्पीन, लाइमोनिन, हेस्पीरिडीन तथा औरेशियामेरिन नामक तत्त्व घुले मिले होते हैं। इसके अतिरिक्त टेनिन व क्षार ४.५ प्रतिशत होते हैं।

माल्टा, नारंगी, मोसम्मी

माल्टा, नारंगी, मोसम्मी, संतरे की जाति के ही फल हैं और गुण-धर्म में प्रायः संतरे से मिलते जुलते है। केवल स्वाद में कुछ मामूली अंतर होता है। नारंगी प्रायः कुछ खटमिट्ठी होती है, मोसम्मी मीठी होती है, पर संतरा खटमिट्ठा और पूर्ण मीठा दोनों होता है। कहीं कहीं की नारंगी भी पूर्ण मीठी होती है।

फलों के और पेड़ों के आकार भेद से माल्टा नारंगी, मोसम्मी, तथा संतरा में भी बहुत थोड़ा ही अन्तर होता है। इन सब कारणों से माल्टा, नारंगी, तथा मोसम्मी का अलग अलग वर्णन नहीं किया गया।

संतरा से रोग-निवारण

कोष्ठबद्धता—प्रातःकाल नित्य-क्रिया के पश्चात् दो बड़े रसदार संतरों का स्वरस निचोड़ कर और उसमें थोड़ा ताजा ठंढा पानी मिलाकर पीते रहने से थोड़े ही दिनों में पुराने से पुराना कोष्ठबद्धता रोग दूर हो जाता है।

इन्फ्लुएंजा—इस रोग में संतरे का स्वरस पानी

मिलाकर दिन में ३-४ बार पीने से बड़ा लाभ होता है। जहाँ पर इन्फ्लुएंजा की बीमारी फैली हो वहाँ के लोग यदि नियमित रूप से रोज संतरे के रस का सेवन करते रहें तो वे इन्फ्लुएंजा की बीमारी से बचे रह सकते हैं। इस रोग की अवस्थाओं में संतरा लाभप्रद एवं सेवनीय है।

हिस्टीरिया—हिस्टीरिया से पीड़ित युवा स्त्रियों को शीघ्र लाभ पहुँचाने में संतरे का सेवन जादू जैसा प्रभाव दिखाता है।

ज्वर—संतरे के रस में प्रोटीन का अंश नाममात्र का होने से यह ज्वर के रोगियों के लिये पथ्य और दवा दोनों है। इसके सेवन से ज्वर से होने वाले उपद्रव शान्त रहते हैं।

सभी रोग—संतरा के मौसम में संतरे का कल्प धारोष्ण गाय के दूध के साथ करने से दाँत के हिलने, पायरिया, मन्दाग्नि, क्षीणता, अनिद्रा, पुराना खाँसी, नेत्ररोग, वमन, पथरी-रोग, तथा यकृत-विकार आदि में बड़ा लाभ होता है। कारण, संतरा विटामिन 'सी' को भण्डार होता है और विटामिन 'सी' रोगों को

विशेषकर पेट एवं रक्त के रोगों को दूर करने में अद्वितीय है।

खुजली—संतरे के रस का सेवन करने के साथ-साथ संतरे के छिल्कों को सिल पर पानी के साथ पीसकर शरीर पर मलने से शरीर की खुजली बहुत जल्द दूर हो जाती है।

हैजा—संतरा के फल को किसी साफ जगह पर रखकर उसे सूखने दें। कुछ दिनों बाद उसमें सूख जाने पर उसे जल के साथ पीसकर चने के बराबर गोलियाँ बनाकर रख लें। जब किसी को हैजा हो जाय और रोगी कै और दस्त होने के कारण बेचैन हो तब ५ से १० गोलियाँ उसे खिला देने से तुरन्त लाभ होता है।

संतरा की एक जाति कमला नेबू का प्रयोग यदि संतरा की जगह किया जाय तो लाभ और भी जल्दी एवं उत्तम हो।

जहाँ हैजा फैला हो वहाँ रोज संतरे का शर्बत सेवन करने से हैजा होने का डर नहीं रहता।

टाइफायड—इस रोग में ज्वर जब से आरम्भ हो तभी से संतरे का रस पिलाते रहने से आगे होने वाले दस्त, खाँसी, निमोनिया आदि नहीं होने पाते।

पुराना मलेरिया—संतरे के ढाई तोला रस में

चिरायते का एक तोला अर्क मिलाकर रोज कुछ दिनों तक पीते रहने से पुराना मलेरिया रोग दूर होकर शरीर सशक्त हो जाता है।

सर्दी, खाँसी, जुकाम—जाड़ों में गरम जल के साथ, और गर्मियों में ठंढे जल के साथ संतरे का रस मिलाकर पीने से सर्दी, खाँसी, जुकाम में लाभ होता है।

स्त्रियों के गर्भावस्था के उपद्रव—ढाई तोला संतरे के रस में शुद्ध मधु मिलाकर दिन में ३-४ बार पीने से गर्भावस्था में होनेवाले अतिसार, वमन, तथा अपच आदि सारे उपद्रव शान्त हो जाते हैं।

बालकों के पेट के रोग—बालकों के अतिसार तथा अन्य उदर-विकारों पर संतरे के रस में समभाग शुद्ध ताजा जल मिलाकर थोड़े-थोड़े माता के दूध अथवा गोदुग्ध के साथ ३-३ घंटे के अन्तर से देने से अवश्य लाभ होता है।

बालकों के नाड़ी विकार आदि में—यदि बालक के शरीर में रक्त की कमी हो, उसे सूखा रोग हो, अथवा अन्य कोई रोग हो तों संतरे के रस के साथ समभाग अंगूर का ताजा रस मिलाकर सेवन करना चाहिए।

बच्चों के दाँत निकलने की तकलीफें—बच्चों के जब दूध के दाँत निकलने को होते हैं तो कइयों को उन दिनों कै, दस्त और ज्वर आदि उपद्रव सताने लगते हैं। उनके निवारण के लिये बच्चों को संतरे का रस थोड़ा गरम करके सुहाता-सुहाता पिलाते रहना चाहिए। ऐसा करना विशेष उपकारी होता है।

उदर-पीड़ा—जिस किसी के भी पेट में दर्द हो, उसे चाहिए कि दो तोले संतरे के रस में अन्दाज से भुनी हुई हींग मिलाकर पी ले, तत्काल लाभ होगा।

अजीर्ण—संतरा के पाव भर रस में थोड़ा सा काला नमक व सोंठ का चूर्ण मिलाकर अथवा सेंधा नमक व काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर कुछ दिन सेवन करने से अजीर्ण निर्मूल हो जाता है।

अम्लपित्त—यह एक भयानक उदर रोग है। इसमें कुछ पेट में डालते ही कै हा जाती है, दूध भी नहीं पचता, खट्टी डकारें आती हैं और कंठ व छाती में जलन होती मालूम देती है। इस रोग में संतरे के रस में थोड़ा भुना हुआ जीरा का चूर्ण व सेंधा नमक मिलाकर पिलाने से खराब से खराब अम्लपित्त रोग में लाभ होता है।

कम दिखाई देना—संतरे के रस में कालीमिर्च

का चूर्ण मिलाकर लेते रहने से धीरे धीरे आँखों से कम दिखाई देने का दोष दूर हो जाता है।

कृमि रोग—संतरा के छिलके के काढ़े में भुनी हुई हींग और थोड़ा नमक मिलाकर पीने से लाभ होता है।

कै करना—संतरे के छिलकों का या संतरा-वृक्ष की छाल का चूर्ण शुद्ध मधु के साथ थोड़ा थोड़ा चाटने से कै करने की शिकायत दूर हो जाती है।

दस्त होना—संतरा के वृक्ष का छिलका सूखा व समभाग मुनक्का के बीजों को लेकर, दोनों को जल के साथ घोटकर रोगी को पिला दें, दस्त होने बंद हो जायँगे।

—हकीम मुहम्मद अब्दुल्ला साहब

फोड़ा-फुन्सी—संतरे के ताजे छिलकों को फोड़ा-फुन्सी पर रगड़ने अथवा उनको पीसकर लेप लगाने से लाभ होता है।

दाद—संतरा के छिलकों को पीसकर पुल्टिस बनावें और दाद की जगह को खुजला कर उस पुल्टिस को उस पर बाँध दें। ऐसा रोज करते रहने से कुछ ही दिनों में दाद ठीक हो जायगा। पुल्टिस रोज रोज नई बनाकर बाँधनी चाहिए।

झाईं-मुहाँसे—संतरा के छिलकों का महीन चूर्ण गुलाब जल में मिलाकर झाईं-मुहाँसों पर लेप करें या केवल ताजे छिलके को उनपर रगड़ें, झाईं-मुहाँसे साफ हो जायँगे।

इस प्रयोग से चेचक के दाग भी कुछ ही दिनों में दूर हो जाते हैं।

मिरगी—संतरा के आध सेर ताजे फूलों को, कलईदार बर्तन में सायंकाल के समय ४ सेर पानी में भिगो दें। प्रातःकाल भबके द्वारा १½ सेर अर्क खींच-कर बोतलों में सुरक्षित रख लें और मिरगी तथा अन्य स्नायु विकार वाले रोगियों को रोज ३ तोला की मात्रा में सेवन करावें, लाभ होगा।

जीर्ण-वृक्क-शोथ—इस रोग को अँग्रेजी में क्रानिक नेफराइटिस कहते हैं। इसमें संतरे का कल्प बड़ा उपयोगी सिद्ध होता है। कल्प इस तरह करें:—

प्रथम दिन केवल एक पाव संतरे का रस ४ रत्ती सेंधा नमक मिलाकर दोपहर को पिलावें। दूसरे दिन डेढ़ पाव और तीसरे दिन २ पाव। इस तरह रोज आधपाव रस बढ़ाते हुए ३० दिन सेवन करें। नमक की केवल १-१ रत्ती मात्रा ही प्रतिदिन बढ़ावें। अर्थात्, नमक केवल अरुचि को मिटाने के लिए रस

के स्वाद को बढ़ाने के लिए ही मिलावें अन्यथा नहीं मिलाना ही अच्छा है, क्योंकि शोथ के रोगी को नमक देना वर्जित है। कल्प के दिनों में अन्न आदि का लेना एकदम बंद रखें। १ मास के बाद कल्प की समाप्ति के आगे भी संतरे का रस लेना जारी रखना ठीक होता है। फिर भोजनारम्भ के दिन सर्वप्रथम मूँग की दाल का पानी लें। उसके बाद धीरे-धीरे साधारण भोजन पर आ जावें।

इस कल्प के विधिवत् करने से वृक्क-शोथ के अतिरिक्त मन्दाग्नि, उदरशूल तथा पूरे शरीर का शोथ भी मिटता है।

——'वृक्ष-विज्ञान' पुस्तक से

ग्रीष्म काल की व्याकुलता—गर्मियों में जब गर्मी की तीव्रता से मस्तिष्क अशान्त हो उठता है और व्याकुलता बढ़ जाती है उसकी शान्ति के लिए संतरे का शर्बत बड़ा लाभदायक सिद्ध होता है। शर्बत इस तरह बनाइए:——

आध पाव संतरे के रस में ४½ पाव खाँड़ मिला-कर पकावें। जब शर्बत की चाशनी हो जाय तब आँच पर से उतार कर ठंढा कर लें और शीशियों में भरकर रख लें और गर्मियों में २ तोले तक की मात्रा में जल

में मिला और शर्बत बना सेवन करें तो ग्रीष्म काल की व्याकुलता मिटे।

जलोदर—इस रोग में संतरे का सिकंजबीन बड़ा लाभ करता है। सिकंजबीन इस तरह बनाइए।

१½ सेर संतरा के रस में कासनी की जड़ की २ तोला छाल, तथा ककड़ी के बीज व खीरा के बीज का चूर्ण, प्रत्येक १½-१½ तोला मिला दें और रात भर भीगा पड़ा रहने दें। प्रातःकाल उसे धीमी आँच पर चढ़ाकर पकावें। जब १ सेर बच रहे तो छानकर १ सेर खाँड़ और १ पाव सिरका मिला पुनः पकावें।

२ तोला की मात्रा से यह सिकंजबीन रोगी को दें। यह जलोदर के अलावा तेज ज्वर के लिए भी उत्तम है।

—'धन्वन्तरि' व० वि०



श्रीमती कमला भार्गव द्वारा तेजकुमार प्रेस (प्रा०) लि० में मुद्रित।